

Svenska Klätterförbundets norm för

RÄDDNINGSKURS DEL 1

Gällande fr o m 2017



Svenska
Klätterförbundet

Utbildning

Svenska Klätterförbundets norm för

RÄDDNINGSKURS DEL 1

Nedan följer Svenska Klätterförbundets officiella kursnorm för räddningskurs del 1 med fokus på att rädda andreman, fira med skadad samt hissa upp klättrare till standplats.

Normen är utarbetad av SKF:s utbildningskommitté och är den miniminivå som SKF:s lokalklubbar och övriga kursarrangörer ska följa på sina räddningskurser. Kurser med lägre nivå får inte kallas räddningskurs del 1 eller liknande och får inte ge intryck av att ge en utbildning motsvarande den som här specificeras.

Förkunskaper

Förkunskaper motsvarande grundkurs i klippklättring och en säsongs praktisk klättring men minimum tio klätterdagar utomhus är en rimlig nivå för att eleven ska kunna tillgodogöra sig innehållet i Räddningskurs del 1. Detta för att underlätta inläring på en högre nivå samt för att få systemförståelse. Eleverna kan också ha tillgodogjort sig motsvarande kunskaper på ett annat sätt vilket instruktören kan anse vara jämförbart.

Målsättning

- Kursen ska lära eleven att hantera en uppsättning basmetoder som kan användas separat eller kombineras för att med utrustning för klättring på naturliga säkringar (kilar, friends etc) och fasta förankringar, säkert och effektivt möta och förebygga vissa olyckssituationer i brant klippterräng på klippor i icke alpin miljö under sommarförhållanden.
- Utbildningen ska vara sådan att eleven efter fullföljd kurs kan:
 - evakuera en immobiliserad replagskamrat i andremanssituationer, firling eller hissing.
 - ta sig ner säkert i brant terräng med en lättare skadad klättrare
 - samverka med professionell räddningspersonal



- Kursen ska tydliggöra faromomenten i klättring och den utsatthet som klättrarna befinner sig i, särskilt vid klättring på klippor långt från bebyggelse och körbar väg.
- Kursen ska skapa medvetenhet om vikten av preventivt säkerhetstänkande och de mentala stressreaktioner som är kopplade till en olycka.
- Eleven ska även informeras om hur/var man skaffar sig vidare kunskaper och färdigheter efter avslutad kurs och förstå vikten av att komplettera sina kunskaper genom deltagande i Räddningskurs del 2 vilken främst fokuserar på att rädda en försteman.

Generella krav

BENÄMNING: Räddningskurs del 1

TIDSLÄNGD: 2 dagar med minst 6 timmar klätterrelaterad praktik per dag. Vid mycket goda förkunskaper kan kursen genomföras på 1 dag, lämplig tidsåtgång är då minst 10 timmar. En lämplig riktlinje för detta kan vara att eleverna har mångårig erfarenhet av ledklättring med naturliga säkringar från fler olika klätterområden. Huruvida detta är möjligt bedömer instruktören från fall till fall.

ELEV/INSTRUKTÖR: Helst 2, maximalt 4 elever per instruktör. Detta för att skapa en god pedagogisk situation för eleverna och säkerhetsmässigt tillräcklig överblick för instruktören.

SÄKERHET: Instruktören ska genom framförhållning och uppmärksamhet sätta elevernas, egen och omringvarandes säkerhet som främsta prioritet. Instruktören ska föregå med gott exempel och därför i likhet med eleverna använda hjälm och handskar då situationen påkallar detta under kursen. Säkerhetsutrustning (PPE¹) använd i samband med kursen ska vara CE-godkänd och ha genomgått periodisk kontroll av kompetent person.

INSTRUKTÖRSBEHÖRIGHET: Samtliga instruktörer ska vara medlemmar i SKF. Minst en på kursen närvarande instruktör med huvudansvar ska vara av SKF auktoriserad klippklätterinstruktör oavsett om kursarrangör är lokalklubb ansluten till SKF eller annan arrangör.

Kursmoment

Repetition

Instruktören ska tillse att eleverna har nödvändiga förkunskaper och själva har tränat på nödvändiga moment. Instruktören kan också lägga in repetition av viktiga förkunskaper, exempelvis standplatsbygge och prusikklättring innan nya kursmoment introduceras. I annat fall måste instruktören på plats omforma kursinnehållet till

¹ PPE Personal Protective Equipment.



elevernas färdighetsnivå. Detta är extra viktigt om instruktören inte har kännedom om eleverna tidigare

Utrustning

Övningarna ska läggas upp på sådant sätt att de effektivt kan genomföras med ett utrustningssortiment som i stort motsvarar den standardutrustning som replaget medför vid friklättring på klippa. Eleverna ska också påminnas under övningarna om att komplettera med den skadade klättrarens utrustning då den egna kanske inte räcker till. Vid behov kan instruktören låta eleverna prova olika enklare block och repklämmor för att beskriva hur räddningsövningarna med små medel kan förenklas.

Larmning och insatssamverkan

Kursen ska ge eleverna olycksfallberedskap genom att använda sig av SKF:s Säkerhetsplan för utomhusaktivitet som underlag innan kursen startar. Eleverna ska i planen fylla i relevanta uppgifter för sin kurs och ta med sig vid kurstillfället för vidare diskussion med instruktören. Kursen ska beröra olika sätt att tillkalla hjälp i händelse av olycka och utreda vilken information som är relevant att förmedla vid larmning.

Kunskap ska förmedlas om professionell räddningspersonals sätt att arbeta vid en eventuell klätterolycka med speciell tonvikt på lokala aktörer och förutsättningar.

Eleven ska informeras om att i princip all räddningstjänst i Sverige saknar kompetens att rädda utsatta eller skadade klättrare i en fallriskmiljö. Undantaget är vissa lokala stationer av räddningstjänst och de två alpina fjällräddningsgrupperna. Eleven ska informeras om SKF:s grundförsäkring och utökade försäkring samt själv ta reda på hur de egna försäkringarna fungerar.

Eleverna ska känna till att den första och främsta räddningsinsatsen vid olycka görs av den egna replagskamraten och närbelägna klättrare.

Struktur och kontakt

Kursen ska öka elevens mentala beredskap genom att strukturera dennes handlingsmönster och på så vis ge eleven en känsla för handlingarnas logiska ordningsföljd i ett räddningsarbete. Vid evakueringsövningar i klätterterräng ska eleven alltid påminnas om vikten av lämplig metodprioritering – till exempel nedfiring kontra upphissning. Eleven ska under de olika övningarna förstå hur och i vilket skede hen ska söka kontakt med den skadade för att till exempel sätta in första hjälpen. Eleven ska också förstå vikten av att kontinuerligt kommunicera med en skadad eller utsatt person vid en incident/olycka och agera i enlighet med detta. Eleven ska lära sig vikten av att snabbt kunna ta sig till skadad förste- respektive andreman för att rädda liv i stället för att initialt starta firling/hissning.

Knutar

Eleven ska kunna använda minst en typ av envägsbroms/backlås, så som fransk prusik, vid exempelvis hissning. Eleven ska även kunna knyta av en repbroms av slot-modell



med hjälp av lämplig metod (t ex knut runt karbinryggen) och kunna använda en HMS-knut eller annan teknik för fixering av rep, bandslingor eller repsnören som i efterhand ska lossas under belastning. Eleven ska på en figurant vid behov kunna anbringa en improviserad bröstsele typ ”Baudrier Parisien” med hjälp av bandslinga av lämplig längd.

Standplats

Standplatsarrangemanget bör inte avvika för mycket mot vad som är normalt vid elevens privata klättring, men kan inledningsvis under kursen av pedagogiska skäl behöva göras så att de praktiska övningarna går smidigt och onödiga komplikationer undviks (självsäkringar samlade i **en** punkt på max armlängds avstånd samt hög placering av inkopplingspunkten vid säkring av andreman).

Eleven ska göras uppmärksam på dessa omständigheters stora betydelse för arbetet vid en räddningsinsats.

Eleven ska också lära sig att hantera inkopplingspunkter som är längre än en armlängds avstånd från eleven.

Risker, säkerhet och inläring

Under alla övningar ska repet vara belastat med full kroppsvikt från klättraren som ska hissas för att påminna så mycket som möjligt om en riktig räddningssituation.

Följande moment ska behandlas och gås igenom under kursen. För att få en bättre pedagogisk fokus på själva momentet och de tekniska utrustningsbitarna bör all grundläggande genomgång och inläring initialt ske i icke fallrisk miljö. Därefter kan instruktören rigga separata backupsystem då eleverna ska praktisera sin kunskap i fallriskmiljö.

Att ta sig ur systemet

Förutsättning: Andremanen orkar inte ta sig upp till standplats men kan hjälpa till.

Eleven ska lära sig att ta sig ur ett belastat system (escaping the system) ur utgångsläge där andreman säkras:

- A. från ett guideläge med guidebroms i stand.
- B. med HMS knut direkt i stand.
- C. med repbroms av slot-modell direkt i selen till stand.

Upphissning av andreman

Förutsättning: Andremanen kan inte hjälpa till för att ta sig själv till standplats utan måste hissas upp. Eleven ska läras att:

- A. Med metoden hjälphissen (assisted hoist) snabbt och effektivt hissa en klättrare till stand.



- B. Koppla upp och använda hissningssystem med låg utväxling, t ex 3:1 med Z-pulley, samt första begränsningarna med detta system.
- C. Använda hissningssystem med högre utväxling t ex 5:1, 6:1 och lära sig bygga om från låg till hög utväxling. Eleven ska också förstå systembegränsningar med dessa system.

Firning och motviktsfirning

Förutsättning: Det är inte möjligt eller lämpligt att hissa andremannen hela vägen upp till standplats. Andremannen måste firas ner eller är skadad och behöver hjälp och/eller repet räcker inte ner till marken. Eleven ska läras att:

- A. Ta sig ur systemet enligt ovan
- B. Koppla om till motviktsfirning (counterbalance-ropell) och fira ner till andremannen.
- C. Koppla ihop och stabilisera andremannen med improviserad bröstsele "Baudrier Parisien" eller liknande samt metoder för uppstagning av huvud, armar och ben.

Eleven ska vid firningar under kursen alltid vara backup-säkrad med fransk prusik.

Eleven ska lära sig förstå vilka begränsningar denna firningsmetod har och att en kombination av momenten kan behövas för att exempelvis hissa upp andremannen till halva repets längd för att sedan motviktsfira.

Om utrymme finns kan eleven även lära sig fira flera replängder med skadad. Då bör eleven även lära sig knut för upphängning och lossning av last som exempelvis Mariner i kombination med HMS.

Ovanstående scenarier kan också vara tillämpbara då en försteman gjort ett mindre gynnsamt fall och fallit ner och blivit hängande under standplatsen, exempelvis fall av faktor 2.

Fira förbi knut

Eleven ska läras att själv fira förbi knut och i kombination med detta skarva två rep för längre firning till marken.

Transport

Eleven ska läras att på enklare sätt transportera lättare skadad kamrat i icke fallriskräng och samtidigt förstå komplexiteten i detta. Eleven ska också prova på att transportera kamrat i ryggsäckscail på plan mark.

Risker, skador, försäkringar och första hjälpen

Instruktören ska tillsammans med eleven inventera klättringens många objektiva och subjektiva riskfaktorer och lista lämpliga preventiva åtgärder för att möta dessa risker. Fördelarna med problemförebyggande metoder jämfört med problemlösande ska poängteras. Skadebilden och försäkringsfrågor för klättersporten ska beröras och första



hjälpens utbyggda ”ABC-program” kort nämnas. Det ska tydligt framgå att momentet ej ersätter formell första hjälpen- eller HLR-kurs ledd av yrkesperson. Det står kursarrangören fritt att till denna normerade räddningskurs direkt koppla en formell första hjälpen- och/eller HLR-kurs. Hela kombinationsarrangemanget bör i det fallet utsträckas till minst en extra dag.

Allmän information

Instruktören ska informera om alternativa vägar för vidare fortbildning/information och ge feedback på vad eleven ska träna på. Eleven ska introduceras i att handha SKF:s Incidentrapport.

Rekommenderad litteratur

- Stora boken om klättring, Nils Ragnar Gustavsson
- Avancerad klättring och repteknik, Nils Ragnar Gustavsson
- SKF Checklista för utomhusaktivitet
- SKF Säkerhetsplan för utomhusaktivitet
- SKF Accesshandboken
- SKF Incidentrapport
- SKF Klättring utomhus
- SKF Det är du som bestämmer Klättring och allemansrätt
- Climbing Self Rescue, av Andy Tyson and Molly Loomis
- Self – Rescue, av David J. Fasulo
- The complete guide to rope techniques Nigel Shepherd
- Rock climbing essential skills & techniques Libby Peter MLTUK

